



## VIDEOANALYSE

### AUFGABEN

Du hast nun folgende konkrete Aufgaben:

1. Lies dir die „Focus Points“ der jeweiligen Technik aufmerksam und komplett durch.
2. Filme deine Schüler:innen bei der Ausführung der jeweiligen Technik.
  - ▶ Organisationsform: siehe Infobox
  - ▶ Smartphone: Querformat, Auflösung
  - ▶ Position: Lehrperson i. d. Falllinie der Gruppe (Schüler:innen fahren auf die Kamera zu)
  - ▶ Tipps: Handzeichen ausmachen, Achtung vor Geländekuppen
3. Feedback! Nimm dir den ▶ **Beobachtungsraster** der jeweiligen Technik. Trage dort zuerst die Namen deiner Schüler:innen ein. Du hast nun die Aufgabe, die vorgegebene Technik lt. Liste zu beobachten, zu analysieren und nach Erfüllung der Kriterien zu bewerten. Kannst du erkennen, ob sie die genannten Bewegungskriterien erfüllen?



### PLÄDOYER LOB UND FEHLER

„Ned g´schimpft ist g´lobt gnuu“

Kurzer Reminder für ordentliches, ehrliches Loben! Schüler:innen haben einen Sinn dafür, ob die Lehrperson wirklich an ihrer sportlichen Entwicklung interessiert ist. Ehrliches und aufmunterndes Lob ist dafür enorm wichtig!

Dazu ein Buchtip: „Lob des Irrtums“ (Schaefer, 2014)

„Fehlerfreundlichkeit geht also viel weiter, gründet viel tiefer als bloße „Fehlertoleranz“. Die Toleranz besagt nur, dass wir einen Fehler – notgedrungen – dulden. Fehlerfreundlichkeit bedeutet dagegen, dass wir ihn begrüßen, weil er uns womöglich aufzeigt, wo wir in einer Sackgasse stecken, und uns zugleich einen neuen weist.“ (zit. nach Schaefer, 2014, S. 18).

#### Geschätzte:r Begleitlehrer:in!

Auf Wintersportwochen oder Schneetaugen steht natürlich das Erlebnis und der Spaß im Vordergrund. Die Kinder sollen eine schöne Zeit in der Natur haben und eine Piste mit ihrem Sportgerät sicher und verletzungsfrei bewältigen können.

Das Erlernen neuer Techniken oder gar einer neuen Sportart ist sozusagen die „Draufgabe“. Und was steckt in diesem Wort? Richtig: „Aufgabe“ - und hinter dieser verbirgt sich ein interessanter Reiz.

Techniklernen passiert durch Beobachten und durch das Sammeln verschiedener Bewegungserfahrungen. Diese können bspw. durch methodische Übungsreihen, Kontrastformen, Spielformen, Technikprogrammen uvm. erreicht werden um die individuelle Technik zu festigen.

Dabei wollen wir Bewegungen keinesfalls „vertheoretisieren“ und dennoch ist es zweckmäßig, auch Schüler:innen in die Auseinandersetzung mit biomechanischen Bewegungsabläufen miteinzubeziehen. Die Videoanalyse, in Zeiten von Smartphone und Tablet so einfach durchzuführen wie noch nie, bietet dafür eine ideale Lösung.

Das Ziel dieses Tools ist es, die Hemmschwelle der Durchführung einer Videoanalyse zu verringern und darüber hinaus für jede Technikfahrt einen spielerischen Ansatz zu bieten.

>Warum<? Nun ja, zum einen soll diese Aufgabe dazu anregen, sich Gedanken über sportliche Bewegungen zu machen, zum anderen motiviert es Schüler:innen auch ungemein wenn sie sich dadurch verbessern.

Wenn du dich mit dieser Aufgabe wirklich befasst, wirst du feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, aus einer Bewegung wirklich Brauchbares herauszulesen. Man muss den (idealen) Ablauf bzw. die Abfolge bestimmter Teilbewegungen der jeweiligen Technik kennen und die Auswirkung von Bewegungen auf das Wintersportgerät verstehen.

Dieses Tool lenkt deinen Blick mittels konkreter „Focus Points“ auf wesentliche Kernbewegungen.



Bei jeder Technik ist ein Video per QR-Code dabei. Scanne diesen ein und du kannst dir die Technik ansehen. Die Videos wurden zur Verfügung gestellt von **Simply Strong!**

#### ORGANISATIONSFORMEN FILMEN:

##### Einzelfahrten

Jede Person fährt einzeln. Nachteil: Lange Stehzeiten.

##### Gruppe halbieren

Gesamte Gruppe aufteilen. 1. Hälfte bekommt eine Bewegungsaufgabe, 2. Hälfte wird gefilmt. Dann Wechsel.

##### Buddy-System

Schüler:innen filmen sich paarweise gegenseitig.

##### Manegenbetrieb

Schüler:innen fahren auf einem kurzen, komplett einseharen Hang. Lehrperson steht auf der Piste und filmt. Wenn zu viele Personen zur Analysefahrt anstehen, dann erst bei der darauffolgenden Fahrt.

#### FEEDBACK:

##### Schritt 1 - Technik beobachten:

Sieh dir die Ausführung 1-2x an.

##### Schritt 2 -Frage:

Frag deine:n Schüler:in, wie sie/er sich gefühlt hat.

##### Schritt 3 - Lob:

Welche Teile der Bewegung waren sehr gut? Was passt schon einwandfrei?

##### Schritt 4 – Analyse Grobform:

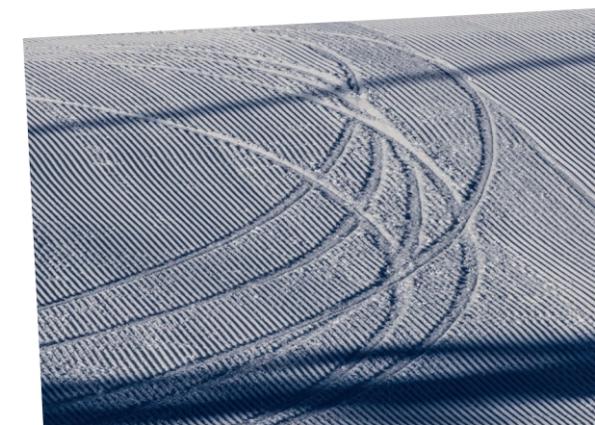
Sieh dir den Beobachtungsraster an und versuche, die beiden Kriterien der Grobform zu analysieren und zu bewerten. Passt die Technik in etwa oder gibt es größere Verbesserungsmöglichkeiten?

##### Schritt 5 - Analyse Feinform (optional):

Ist die Technik in der Grobform erkennbar, macht eine Analyse der Feinform lt. Beobachtungsraster Sinn.

##### Schritt 6 - Learning:

Gib eine konkrete Aufgabe für die nächste Fahrt, die sich auf die Verbesserung eines der Kriterien bezieht. Gehe dabei zuerst auf Wesentliches ein und erst dann auf Details. Individuelles, spielerisches Technikprogramm anbieten.





## „Skifahren ist Kniefahren“...

...Mit diesem wohl schon etwas in die Jahre gekommenen Slogan, den vielleicht einige Leser:innen schon gehört haben, soll das Bewusstsein über die Grundlage der Bewegungslehre im Skisport geschärft werden.

Mir als begeisterte:r Wintersportler:in muss bewusst sein, dass jede meiner Bewegungen direkte Auswirkungen auf die Ski hat.

Jede Drehung aus dem Oberkörper, jeder kleine Druck auf den Großzehenballen und jede Bewegung aus Sprung-, und Kniegelenk wird, sofern der Skischuh gut sitzt, direkt auf meine Ski übertragen. Jenes Wissen, wann ich welche Bewegung in welcher Phase der Kurve mache, unterstützt bei der Suche nach dem perfekten Schwung.

Die wichtigste Grundregel in der Analyse von Bewegungen bei Wintersportler:innen lautet: Finde den Ursprung des Fehlers und nicht dessen Auswirkung. Ein Fehler erzeugt im Normalfall eine Fehlerkette und es braucht ein wenig Zeit und Interesse dem Ursprung auf die Schliche zu kommen.

Ein Beispiel aus der Praxis: Ein Skifahrer rotiert enorm stark aus dem Oberkörper und löst damit die Kurve aus.

**Die falsche Bewegungskorrektur:**

„Lass den Oberkörper ruhig!“

**Die richtige Bewegungskorrektur:**

1.) Analyse: Die Beine arbeiten zu wenig und erzeugen nicht genug Impuls, um die Kurve auszulösen.

2.) Lösung: In der Steuerphase bewusst tiefer gehen sodass in der Auslösephase bei der Vor-Hoch-Einwärtsbewegung mehr Impuls erzeugt werden kann.

Bei der Analyse der Wintersportler:innen richtet der/die Expert:in den Blick immer von unten nach oben und beginnt bei den Beinen zu analysieren.

Merke:

>>Ursprung suchen und nicht auf Auswirkung konzentrieren!<<

## Videoanalyse - warum?

### ► Internales Feedback

„Eigene“ Rückmeldung durch Körperwahrnehmung. Wie „ich mich sehe“.

### ► Externales Feedback

Feedback von außen z.B. Videoaufzeichnung.

Externales Feedback hat vornehmlich die Stärkung interner Feedbackprozesse zum Ziel! Es geht sozusagen um den Abgleich von „Innen- und Außensicht“.

Feedback sollte sich inhaltlich auf konkrete Aufgabenausführung fokussieren und nicht auf die Person. Man unterscheidet zwischen „Qualitativen“ FB („Gut gemacht“, „Das war nichts“, ...) und „Quantitativen“ FB (Probieren in der Steuerphase den Außenstock mit Bodenkontakt zu halten).

### ► 3 Leitfragen:

1.) Wohin möchte die Person? (Sollwert)

2.) Wie weit ist sie bereits? (Diskrepanz Ist-Soll)

3.) Wie kann der Soll-Wert erreicht werden?

Diese drei Leitfragen implizieren durch das „wohin“ ein Ziel. Videoanalysen sind nur dann sinnvoll, wenn die Person auch tatsächlich eine Verbesserung (des eigenen Könnens) im Sinn hat. Vor der Analyse sollten Kriterien festgelegt werden, was das „Ziel der Übung“ ist. Die zu analysierende Person braucht also eine Vorstellung von der Zieltechnik. Erst dann kann der Abgleich (Innen- und Außensicht) sinnvoll geschehen.

### ► Feedbackarten:

Einzelfeedback - Konkret an Bewegungen und Fehlern orientiert und adressiert.

Korrektur durch Übung - Ganze Gruppe macht Übung und verbessert so unbewusst einen beobachteten Fehler.

### ► Analyse - 5 Bereiche:

Wenn man eine Bewegung (oder eine starre Position daraus) analysiert, spricht „abscannt“, dann geht man Schritt für Schritt von unten nach oben vor:

Ski und Beine | Hüfte | Oberkörper | Hände (Armhaltung) | Kopf

### ► Die häufigsten Fehler:

Rücklage | Innenlage | Gestreckte Beine | X-Beinstellung | Gegendrehen | Skistellungen | Bücke | Stockeinsatz

## Begriffe aus der Ski-Bewegungslehre:

### ► Phasen einer Kurve

Auslösephase - Erster Teil der Kurve vom Beginn bis zur Falllinie.

Steuerphase - Zweiter Teil der Kurve, alles weg von der Falllinie.

### ► Falllinie

Wenn ich einen Ball auf die Piste legen würde, würde dieser entlang der Falllinie runter rollen.

### ► Außenski

Immer der Chef oder die Chefin.

### ► Belastungswechsel

Beschreibt jene Bewegung, wo man von einer neutralen Fahrposition (Gewicht gleich auf beide Beine verteilt) das Gewicht auf den neuen Außenski bringt.

### ► Steuern

Steuern ist die Kombination aus Drehen, Belasten und Kanten und sorgt dafür dass die Kurve gut gesteuert ist.



### ► Alpines Fahrverhalten

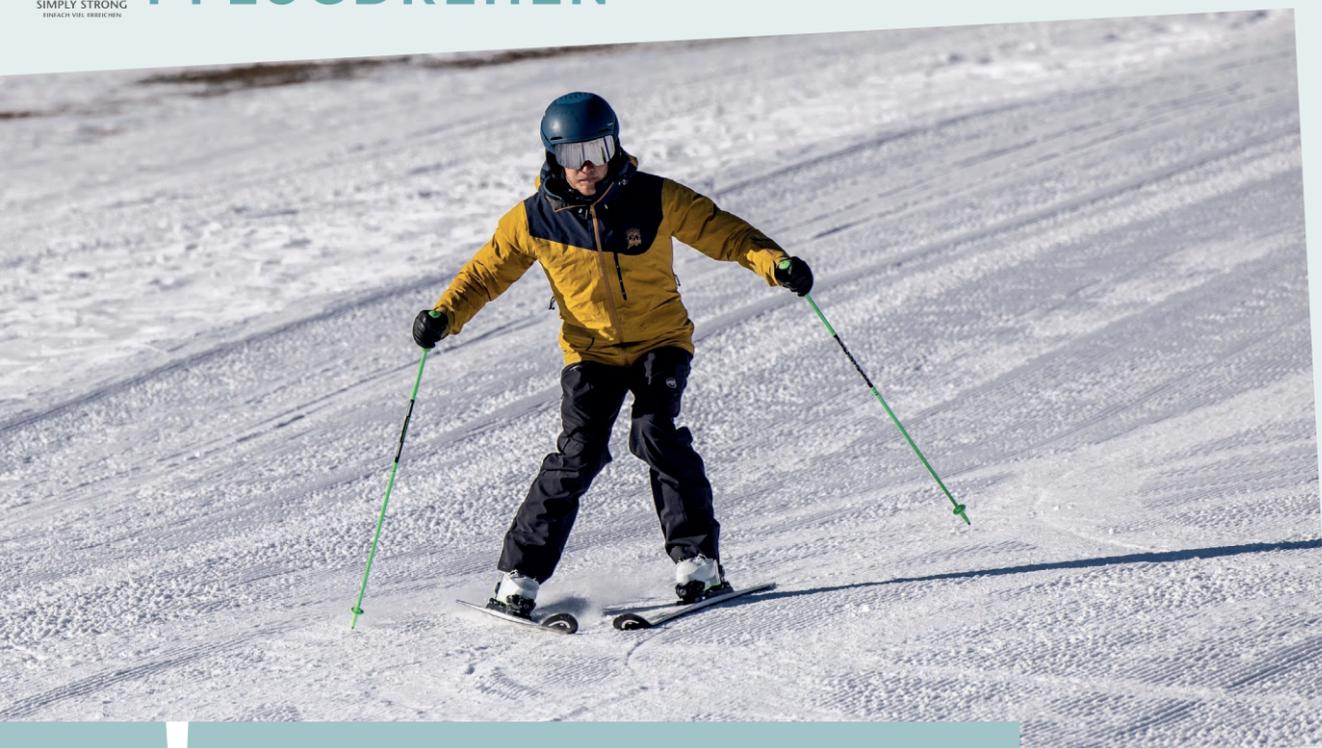
Der heilige Gral des Skisports aus dem wir in jeder Kurve trinken wollen. Diese Position setzt sich aus Mittellage, Armhaltung, Vorseitbeuge zusammen und das Ergebnis ist die vermehrte Belastung des Außenskis.

### ► Stockeinsatz

Hilft beim Rhythmus, Gleichgewicht, Drehen und schaut darüber hinaus noch lässig aus. Wird zum Zeitpunkt des Umkantens auf der Talseite gesetzt.

### ► Taillierung

Die Differenz der Breite des Skis zwischen Skispitze, Skimitte und Skiende ergibt den Radius. Je stärker dieser Unterschied ist, desto größer ist die Taillierung und desto kürzer ist der Radius der Kurve. Der Radius bestimmt wesentlich die Fahreigenschaften.



**HIER** geht es zum Video der Technik:  
Focus Points - Pflugdrehen



### Beschreibung:

Pflugdrehen ist eine Kurve, bei der permanent der Pflug (Winkelstellung der Ski) gehalten wird. Ausgelöst wird diese Kurve durch eine Vor-Hoch-Bewegung. Dadurch werden die Ski flachgestellt (entkantet) und driften in die Falllinie. Im Bereich der Falllinie sorgt der Belastungswechsel sowie weiteres Tiefgehen und Belasten des neuen Außenskis dafür, dass die Kurve fertig gesteuert wird.

Pflugdrehen öffnet das Tor zur Welt des Kurvenfahrens im Skisport. Einfach zu analysieren

ist das Pflugdrehen in der Grobform. Hier richten wir den Blick auf die Ski und achten darauf, ob die Winkelstellung permanent eingehalten wird und ob eine leichte Bewegung zum richtigen Zeitpunkt aus dem Unterkörper erkennbar ist.

### Grobform:

- + Permanente Pflugstellung
- + Bewegung aus dem Unterkörper erkennbar



### FocusPoints - Grobform: „Bewegung aus dem Unterkörper erkennbar“

Auf diesen beiden Positionsfotos ist die Vor- Hochbewegung sehr gut zu erkennen (Knie streckt!).

### Auslösen:

- ▶ Auslösung durch Vor- Hochbewegung
- ▶ Neutralisieren des Fahrverhaltens und Ski driften in Falllinie

### Steuern:

- ▶ Belastungswechsel erkennbar
- ▶ Seitliches Belasten und Aufkanten des Außenskis

### Gesamtbild:

- ▶ Tempo und Radius angepasst
- ▶ Angepasstes Fahrverhalten

## Häufige Fehler

Einer der häufigsten Fehler beim Pflugdrehen ist die reine Bewegung aus dem Oberkörper, der einfach von der einen Seite auf die andere Seit kippt, ohne dass ein erkennbares Fahrverhalten aus dem Unterkörper aufgebaut wird. Dazu gibt es zweckmäßige Technikprogramme, die uns die Bewegung aus den Beinen spielerisch schulen. Werfen wir einen genaueren Blick auf das Pflugdrehen, so sollten wir am Beginn der Kurve (Beginn der Auslösebewegung) eine saubere Vor-Hochbewegung erkennen. Diese neutralisiert das Fahrverhalten und wir sehen, dass das Gewicht der Wintersportler:innen auf beide Beine gleichmäßig verteilt ist. Der Belastungswechsel leitet die Steuerphase ein und führt zu einer Position, die deutlich zeigt, dass der Außenski fester in den Schnee gedrückt wird. Dadurch erkennen wir diesen Spannungsbogen (Fahrverhalten) nach außen. Der geschulte Blick überprüft noch das Tempo und den Radius und gibt sinnvolles Feedback zu den genannten Parametern.

## Übungen & Spielformen

### Bessere Bewegung:

- ▶ Basketballer:in
- ▶ Sonnengruß

### Verbesserung des Fahrverhalten:

- ▶ Flugzeug
- ▶ Indianer schaut ins Tal
- ▶ Außenstock schleift im Schnee
- ▶ Skiende vom Innenski mehrmals anheben

### Tempo & Radius:

- ▶ Mit Hütchen, Seile, Stubbies eine Linie vorgeben.



Neben der >permanenten Pflugstellung< erkennt man auf diesen beiden Positionsfotos sehr gut die >seitliche Belastung und das Aufkanten des Außenskis<. Die äußere Schulter geht in der Steuerphase Richtung Tal. In vielen Fällen kann dieser Belastungswechsel auch an den Skistöcken erkannt werden. Wenn der äußere Stock weit in der Luft ist, dann ist das oft ein Zeichen für zu wenig Druck am Außenski.



Innerer Skistock ist in der Luft und streift nicht am Schnee. Zeichen für ein gutes Fahrverhalten.

*Achtung: Der Großteil der Übungen zum Pflugdrehen passiert ohne den Einsatz von Skistöcken.*





# BEOBACHTUNGSRASTER

Gruppe:

Datum:

Protokollführer:in:

## PFLUGDREHEN - RICHTUNGSÄNDERUNG IM PFLUG

Bewertung: gut: + mittel: +/- nicht erfüllt: -

		FEINFORM							Verbesserungen/Übungen:	
		GROBFORM		Auslösen		Steuern		Gesamtbild		
Name:		Permanente Pflugstellung	Bewegung aus dem Unterkörper erkennbar	Auslösung durch Vor-Hochbewegung	Neutralisieren des Fahrverhaltens und Ski driften in Falllinie	Belastungswechsel erkennbar	Seitliches Belasten und Aufkanten des Außenskis	Tempo und Radius angepasst		Angepasstes Fahrverhalten
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
(13)										
(14)										



## Häufige Fehler

- ▶ Leichte Winkelstellung (=Pflug) der Ski erkennbar
- ▶ Zu starke Rotation aus dem Oberkörper

Der Ursprung der beiden oben genannten Fehler liegt oftmals darin, dass der Impuls, der aus den Beinen erzeugt werden sollte, zu gering ist.

Aus methodischer Sicht ist die größte Hürde dieses Lernschrittes, eine Kurve in durchgehend paralleler Skistellung zu fahren. Erst wenn beim Auslösen kein Pflug oder Umsteigen mehr notwendig ist, kann das Carven oder das Fahren in höheren Geschwindigkeitsbereichen sicher erlernt werden. Diese Richtungsänderung ist demnach die Basis für alle weiteren dynamischen Kurven. Jener Impuls, der durch die Vor-Hoch-Einwärts Bewegung geschaffen wird, muss kräftig genug sein, dass die Ski nicht in Winkelstellung kommen. Für Schüler:innen auf der Wintersportwoche ist dies vor allem im steileren Gelände oft eine Herausforderung. Diese Kurve lässt sich gut durch den methodischen Grundsatz des „*unbewussten Hinführens*“ aus dem Pflugdrehen bzw. Pflugsteuern erlernen:

- ▶ Geländewahl (=flachere Piste)
- ▶ Erhöhung der Geschwindigkeit

Methodische Übertreibungen der Bewegung und des Fahrverhaltens unterstützen den Lernerfolg (Achtung: „Stille Post“-Effekt).

## Übungen und Spielformen

### Bessere Bewegung

(=sauberere Auslösephase)

- ▶ Partner:innen-Übung am Stand (Partner:in steht unterhalb und fängt die Person nach der Auslösebewegung)
- ▶ Sonnengruß (Beide Hände jeweils auf das Außenknie legen und dazwischen halbkreisförmig die Sonne grüßen)
- ▶ Rutschtreppe

### Fahrverhalten:

- ▶ Außenstock schleift im Schnee
- ▶ Außenhand runter, Innenhand vor
- ▶ Skiende vom Innenski anheben

**HIER geht es zum Video der Technik: FocusPoints - Paralleles Skisteuern Lang Basic**



### Beschreibung:

Parallel lang ist eine Kurve, bei der die Skier während der gesamten Richtungsänderung parallel geführt werden. Gleichzeitiges Umkanten, Drehen und Steuern ist die Basis. Durch eine Vor-Hoch-Einwärts Bewegung über dem werdenden Außenbein wird die Kurve ausgelöst und nach dem Umkanten beginnt mit dem Belasten und Aufkanten des Außenskis der Aufbau des alpinen Fahrverhaltens.

Die Geschwindigkeit ist dem Können angepasst und diese Richtungsänderung eignet sich hervorragend, um den Stockeinsatz zu lernen.

- + Vor-, Hoch- und Einwärtsbewegung
- + Fahrverhalten beim Steuern

Wenn du also zwei Punkte **grob** beobachtest, so richte deinen Blick auf die beiden oben genannten.

Nun im Detail:

### Auslösen:

- ▶ Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung über das werdende Außenbein
- ▶ Fahrverhalten auflösen

### Steuern:

- ▶ Fahrverhalten aufbauen
- ▶ Tiefgehen und Aufkanten

### Gesamtbild:

- ▶ Tempo und Radius angepasst
- ▶ Rhythmus und variable Verfügbarkeit

## Achtung: „Stille Post“

Oft wirkt der Gruppenunterricht beim Skifahren wie eine runde „Stille Post“. Die Lehrperson zeigt eine Übung mit einer gewissen Übertreibung der Bewegung die jedoch von Person zu Person, die der Lehrperson nachfährt, deutlich abnimmt. Gerade aus diesem Gesichtspunkt betrachtet ist es umso wichtiger die Bewegungen und das Fahrverhalten ordentlich zu demonstrieren.



Am Foto sieht man sehr gut das >Fahrverhalten<.



Im Vergleich zum vorigen Foto sieht man eine Vor-Hochbewegung



# BEOBACHTUNGSRASTER PARALLELES SKISTEUERN - LANG BASIC

Gruppe:

Datum:

Protokollführer:in:

Bewertung: gut: + mittel: +/- nicht erfüllt: -

		FEINFORM							Verbesserungen/Übungen:
GROBFORM		Auslösen		Steuern		Gesamtbild			
Vor-, Hoch- und Einwärtsbewegung	Fahrverhalten beim Steuern	Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung über das werdende Außenbein	Fahrverhalten auflösen	Fahrverhalten aufbauen	Tiefgehen und Aufkanten	Tempo und Radius angepasst	Rhythmus und variable Verfügbarkeit		
Name:									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
(13)									
(14)									



**HIER** geht es zum Video der Technik:  
**Focus Points - Paralleles Skisteuern  
Lang Dynamisch**



#### Beschreibung:

Dynamische und sportliche Kurve entlang der Taillierung der Ski. Durch starkes Aufkanten der Ski aus dem Sprung-, Knie-, und Hüftgelenk fährt man entlang der Kanten. Beide Skier fahren auf den bergseitigen Kanten und durch starkes Aufkanten und Belasten entsteht Steuerdruck. Am Kurvenende die Skier unter dem Körper durchfahren lassen und die Geschwindigkeit durch aussteuern kontrollieren.

#### ACHTUNG BEIM AUSSTEUERN MIT HOHEN GESCHWINDIGKEITEN

- + Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck
- + Sportliches vorausschauendes, angepasstes Skifahren

Wenn du also zwei Punkte **grob** beobachtest, so richte deinen Blick auf die beiden oben genannten.

#### Auslösen

- ▶ Dynamische Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung
- ▶ Umkanten, Stockeinsatz und Verlagerung des Körperschwerpunktes zur Kurveninnenseite

#### Steuern

- ▶ Geschwindigkeitskontrolle durch Aussteuern der Schwünge
- ▶ Situationsgerechte Alpines Fahrverhalten aufbauen

#### Gesamtbild

- ▶ Dynamik entsteht durch Aufbau von Steuerdruck auf den Außenski
- ▶ Rhythmus und variable Verfügbarkeit

## Häufige Fehler

- ▶ Ski driftet im Kurvenwechsel

In der fertigen Form, wo wir die geschnittenen Kurven aneinanderreihen, ist im Kurvenwechsel das größte Potential für Fehler verborgen. Hier sind die Schüler:innen zu ungeduldig und wollen das der Ski schneller in die Falllinie kommt, was dazu führt, dass der Ski flachgestellt wird und in weiterer Folge gedriftet wird. Hier helfen diese zwei Tipps: flache Piste und eine tiefe Position einnehmen. Die tiefe Position soll auch während dem Übergang von der einen auf die andere Kurve nicht aufgegeben werden und hilft viel, dass die Kurve weiter entlang der Taillierung geführt wird. Je stärker der Ski aus den unteren Extremitäten (Sprunggelenk, Knie, Hüfte) gekantet wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Kurve geschnitten ist.

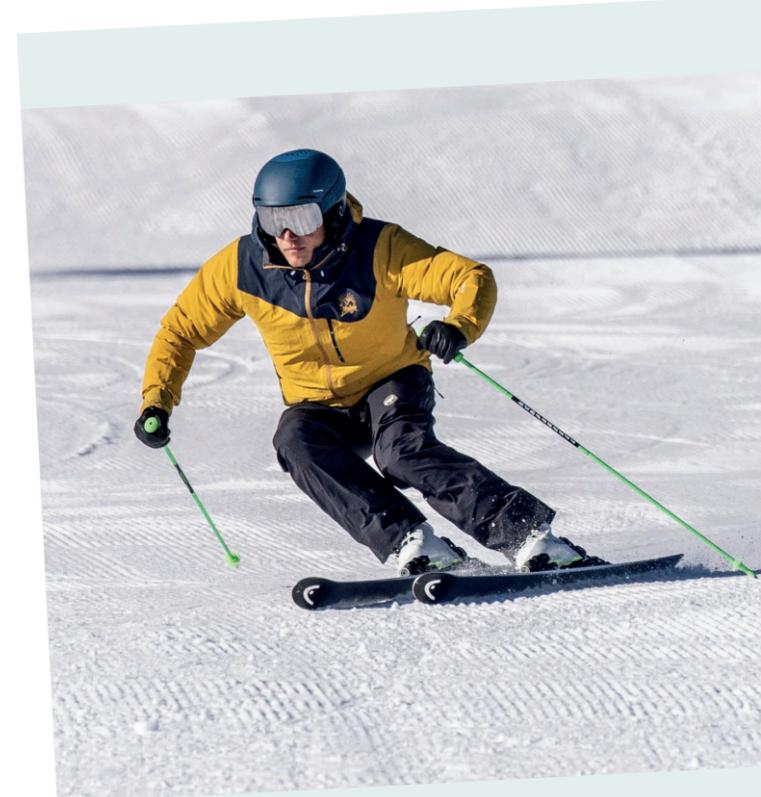
- ▶ Innenlage
- ▶ Rücklage

Die Innenlage begünstigt oft auch eine Schrittstellung weil man dazu neigt, sich auf den Innenski zu lehnen. Die Rücklage erschwert das Aufkanten zusätzlich. Übungen zur Fahrposition und Mittellage sind in diesem Fall empfehlenswert. Sogenannte „Jump-Turns“, also beim Umkanten gesprungene Sprünge, sind nur aus der Mittellage möglich. Weite Übungen findest du in der rechten Spalte!

## Selbstreflexion: Rahmenbedingungen...

Wenn das Erlernen einer sportlich-dynamischen Skitechnik nicht so recht klappen will, dann kann man auch als Lehrperson einmal abchecken, ob die gewählten Rahmenbedingungen noch Verbesserungspotenzial haben. Diese sind:

- ▶ Geländewahl (flache, v.a. breite und schwach frequentierte Piste)
- ▶ Übungsauswahl
- ▶ Geeigneter Ski (gute Taillierung)



Alpines Fahrverhalten und Steuerdruck

## Übungen und Spielformen

#### Bessere Bewegung:

- ▶ Schrägfahrt
- ▶ Fächerförmiger Aufbau

#### Fahrverhalten:

- ▶ Außenstock schleift im Schnee
- ▶ Außenhand runter, Innenhand vor
- ▶ Skiende vom Innenski anheben

#### Aufkanten:

- ▶ Standübung
- ▶ In Schrägfahrt beginnen Kurven zum Hang und Aufkantwinkel vergrößern
- ▶ Partnerübung: Kurven schleudern. Die jeweils Kurveninnere Person schleudert die Kurvenäußere um die Kurve.



# BEOBACHTUNGSRASTER

Gruppe:

Datum:

Protokollführer:in:

## PARALLELES SKISTEUERN - LANG DYNAMISCH

Bewertung: gut: + mittel: +/- nicht erfüllt: -

	GROBFORM		FEINFORM						Verbesserungen/Übungen:
	Dynamischer Richtungswechsel aus dem Steuerdruck	Sportliches, vorausschauendes, angepasstes Skifahren	Auslösen		Steuern		Gesamtbild		
Name:			Dynamische Vor-, Hoch-, Einwärtsbewegung	Umkanten, Stockeinsatz und Verlagerung des KSP zur Kurveninnenseite	Geschwindigkeitskontrolle durch Aussteuern der Schwünge	Situationsgerecht Alpines Fahrverhalten aufbauen	Dynamik entsteht durch Aufbau von Steuerdruck; Außenski (!)	Rhythmus und variable Verfügbarkeit	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
(13)									
(14)									



**HIER** geht es zum Video der Technik:  
**Focus Points - Paralleles Skisteuern  
Kurz Dynamisch**



### Beschreibung:

Rhythmisches und dynamisches Skisteuern in kurzen Radien. Die Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper. Der kurze und dynamische Druckaufbau unterstützt das Auslösen der nächsten Kurve. Der Stockeinsatz unterstützt den Rhythmus und hilft beim Gleichgewicht halten.

+ Rhythmisches und dynamisches Skisteuern in kurzen Radien

+ Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper

Wenn du also zwei Punkte **grob** beobachtest, so richte deinen Blick auf die beiden oben genannten.

### Auslösen

- ▶ Andrehen des Skis durch situationsgerechtes Entlasten und Umkanten
- ▶ Starker Steuerdruck unterstützt das Einleiten der Kurve

### Steuern

- ▶ Beispiel - Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper
- ▶ Rebound-Effekt als Zeichen einer guten Kurve

### Gesamtbild

- ▶ Vertikalbewegung wird mit zunehmender Geschwindigkeit aufgebaut
- ▶ Rhythmus und variable Verfügbarkeit

## Häufige Fehler

- ▶ Schwünge wenig angesteuert
- ▶ Tempo kann kaum dosiert bzw. gehalten werden
- ▶ Fehlender Rhythmus
- ▶ Unruhiger Oberkörper

Im Unterschied zum Wedeln, bei dem lediglich das Skiende rausgedreht und die Skispitzen in der Falllinie bleiben, wollen wir heutzutage bei den dynamisch kurzen Radien eine gut gesteuerte Kurve fahren.

Wir beobachten auf Wintersportwochen immer wieder, dass die Geschwindigkeit bei den Schüler:innen in den kurzen Radien nicht gehalten werden kann und der Ski mit der Person darauf „durchgeht“.

Ein Kernmerkmal von lässigen kurzen Richtungsänderungen ist die Frequenz sowie der Rhythmus.

Ein weiteres Merkmal von lässigen kurzen Richtungsänderungen ist der stabile Oberkörper. Dieser bleibt im Vergleich zu den langen Radien immer taloffen. Das bedeutet das der Oberkörper (vor allem die Schulterachse) immer ins Tal schaut. Die Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper hin und her. Dies nennt man Beispiel (dieser Wortlaut kommt tatsächlich vom Wedeln).

### PRO-TIPP

VON PHILIP JUNG



„Die kurzen Radien stellen wir uns immer als Puzzle mit vielen Puzzleteilen (Rhythmus, Steuern, Dynamik, Oberkörper, Fahrverhalten). Zum Üben nehmen wir ein Puzzleteil heraus, verbessern dieses durch einige Übungen und geben es wieder zu der fertigen Form zurück. In diesem Sinne- möge die Macht der kurzen Radien mit euch sein.“

## Übungen und Spielformen

### Rhythmus:

- ▶ Einfache Formationen zu zweit oder in der Gruppe
  - Nebeneinanderfahren
  - Spurfahren
  - Schattenfahren
- ▶ Rhythmus klatschen ohne Stöcke

### Ruhiger Oberkörper:

- ▶ Fenster schaut ins Tal
- ▶ Stöcke links und rechts permanent im Schnee mitführen
- ▶ Stöcke in Vorhalte

### Steuern und Tempo halten:

- ▶ Hockeystopp
- ▶ „Donner-Wetter-Blitz“ (Spielerische Umsetzung des Hockeystopps)
- ▶ Rutschtreppe (Seitliches Rutschen i.d. Falllinie > Aufkanten des Skis vor allem aus Sprung- und Kniegelenk)
- ▶ Rutschtreppe - Frequenz erhöhen

### Unbewusstes Hinführen:

- ▶ „Wie viele Kurven schaffst du bis zu einem definierten Punkt“
- ▶ Trichter (Radiusverkürzung= mit langen Schwüngen beginnen und immer kürzer werden)

### Fahrverhalten:

- ▶ Außenski springen
- ▶ Großzehenkante vom Außenski fühlen





# BEOBACHTUNGSRASTER

Gruppe:

Datum:

Protokollführer:in:

## PARALLELES SKISTEUERN - KURZ DYNAMISCH

Bewertung: gut: + mittel: +/- nicht erfüllt: -

Name:	FEINFORM								Verbesserungen/Übungen:
	GROBFORM		Auslösen		Steuern		Gesamtbild		
	Rhythmischeres und dynamisches Skisteuern in kurzen Radien	Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper	Andrehen des Ski durch situationsgerechtes Entlasten und Umkanten	Starker Steuerdruck unterstützt das Einleiten der Kurve	Beispiel-Beine pendeln unter dem ruhigen Oberkörper	Rebound-Effekt als Zeichen einer guten Kurve	Vertikalbewegung wird mit zunehmender Geschwindigkeit aufgebaut	Rhythmus und variable Verfügbarkeit	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
(13)									
(14)									